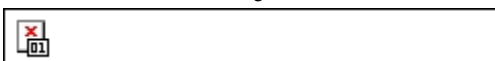


Et sekund foran

Hent bøger PDF



Rasmus Hougaard

Et sekund foran Rasmus Hougaard Hent PDF Forlaget skriver: Når Google, Sony, McKinsey, Carlsberg og mange andre virksomheder tilbyder mindfulness-træning til deres ledere og medarbejdere, gør de det for at øge de ansattes velvære og performance. Vi føler os ofte under pres på grund af en stresset og kompleks arbejdsdag, og vi bliver hele tiden afbrudt og distraheret af mails, telefoner og møder. Derfor har vi brug for metoder til at skabe ro og koncentration, og her er mindfulness et fantastisk værktøj. Bogens forfatter har i samarbejde med forskere, ledere og mindfulness-eksperter fra hele verden udviklet programmet Corporate-Based Mindfulness Training, som her for første gang præsenteres i bogform. Forskere fra Cambridge og Rigshospitalet har dokumenteret, at programmet øger arbejdsglæde, work-life balance, fokus og performance og mindsker stress. Programmet bruges i over tyve lande, bl.a. af Nike, American Express, Google, General Electric, Sony og Carlsberg.

Forlaget skriver: Når Google, Sony, McKinsey, Carlsberg og mange andre virksomheder tilbyder mindfulness-træning til deres ledere og medarbejdere, gør de det for at øge de ansattes velvære og performance. Vi føler os ofte under pres på grund af en stresset og kompleks arbejdsdag, og vi bliver hele tiden afbrudt og distraheret af mails, telefoner og møder. Derfor har vi brug for metoder til at skabe ro og koncentration, og her er mindfulness et fantastisk værktøj.

Bogens forfatter har i samarbejde med forskere, ledere og mindfulness-eksperter fra hele verden udviklet programmet Corporate-Based Mindfulness Training, som her for første gang præsenteres i bogform. Forskere fra Cambridge og Rigshospitalet har dokumenteret, at programmet øger arbejdsglæde, work-life balance, fokus og performance og mindsker stress. Programmet bruges i over tyve lande, bl.a. af Nike, American Express, Google, General Electric, Sony og Carlsberg.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode